

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 25年 12月 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
朝	ご飯・みそ汁・牛乳・かに玉あんかけ(卵 かにむき身 かに玉の煮生野菜 オレンジ)・ふきの炒め煮(ふきの水煮 黒こんにやく 油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁(白菜)・牛乳・はんぺん・バター・ようちん焼き(はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ缶 カールコーン 玉葱 ウィンナー)・和風ナムル(もやし ほうれん草 春雨 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(めかぶ 芋 三つ巴)・牛乳・焼き物(角ハム 温野菜 アスパラ プロコリー 人参)・とりレバー炒め煮(とりレバー 玉葱 たら 生姜 白滝 人参)・塩辛	ご飯・みそ汁(とりごぼろ 水菜 豆腐)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜 カットワカメ 玉葱 ベーコン 卵 レタス 生野菜)・煮浸し(白菜 花かつお)・香の物	ご飯・みそ汁・牛乳・湯豆腐セット(豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸 生姜)・とりごぼろ(人参 いんげん)・白菜 胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁(南瓜 なす ワカメ)・牛乳・チーズ入りオムレツ(玉子 チーズ 生野菜 くだもの・根菜の煮物4(大根 ごぼろ 人参 ごぼろ 長葱 さば水煮)・香の物	ご飯・味噌汁(大根 人参 ほうれん草)・牛乳・伊東の天ぷら野菜入り(大根おろし オレンジ)・山菜煮(うど 人参 山菜水煮 尾こんにやく)・尻焼	
昼	昔風ラーメン(生ラーメン スープのみそ汁 もやし きゃべつ たら 人参 ねぎ 長ネギ)・いなり寿司(いなりの皮 酢飯)・紅生姜	焼きたくわん(南瓜パン 天かま ロール ツイストカスタード あんぱん)・ベジタブルスープ(ミックスV 玉葱 キャベツの芯 芋 にんにく ロースハム)・サラダ(サーモン 海菜 胡瓜)・コーヒ	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭 タラコ 焼き鳥 厚焼き玉子 ウィンナー 生野菜)・デザート(白玉団子 煮リンゴ 柿)・香の物(ベッタラ漬)	けんちん汁(鮭 ごぼろ 長ネギ キャベツ 大根 人参 里芋 和風だし)・ゆかり二飯盛合せ(はんぺん チーズフライ 焼きなす 生野菜 バイナップル)・香の物(たくあん)	スープ(さつま芋 コンソメ ほうれん草)・ハヤシライス(牛ばら肉 玉葱 ハヤシルー 人参)・サラダ(サーモン 大根 パセリ)・福神漬 けらつき	トシキし麺(人参 玉葱 白菜 竹の子 きし麺 赤みそ 長ネギ 豚バラ肉 春雨)・大根のごま和え(大根 人参 ほうれん草 すりごま ごま油)・デザート(牛乳寒)	・スープカレー(とり肉 揚げ茄子 南瓜 玉葱 ゆで卵 人参)・ご飯・サラダ(ごぼろサラダ キャベツ)・香の物	
夕	ご飯・みそ汁(もやし あげ エリンギ)・マリネ風(チカ ビーマン セロリ 芯 玉葱 カラーピーマン レモン レタス 水菜)・トピッコ和え(トピッコ 板かま 胡瓜 ほうれん草)・香の物	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ネギ)・焼き魚(ほっけ 大根おろし)・マーボー豆腐(豚ひき肉 こんにやく 長ネギ 甜麺醬 ごま油)・野菜菜	ご飯・みそ汁(白菜 油揚げ)・煮込みハンバーグ(合いびき肉 ミックスV 玉葱)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物(梅かつお大根)	茶めし(番茶 塩)・みそ汁(キャベツ ニラ 卵)・煮魚(魚 生姜 コンニャク)・マカロニポテトサラダ(芋 マカロニ 玉葱 胡瓜 茹で卵 マネズ レタス)・香の物	ご飯・みそ汁(すり身 椎茸 ネギ)・天ぷら盛合せ(尾付きえび なす 本しめじ 南瓜 大根おろし 天つゆ)・白和え(豆腐 すりごま 人参 黒コン ほうれん草 味付き椎茸)・香の物	ご飯・味噌汁(もやし 油揚げ)・タンドリーチキン(鶏肉 カレールー ヨーグルト 生野菜 トマト)・いんげんの炒め煮(いんげん 人参 レンコン)・香の物(梅しそ大根)	ご飯・味噌汁(はんぺん ネギ がんも)・鯖チキン(チキン 味噌 鯖 味噌 みそ 長葱 キャベツ)・人参 生椎茸 あげ茄子 玉葱 大根の卵とじ(豆腐 ニラ ごぼろ 本しめじ 人参 玉子)・さままき(甘煮 香の物)	
8日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
朝	ご飯・味噌汁(エリンギ ふのり 葱)・牛乳・はんぺんのチーズサンド(はんぺん カットチーズ 生野菜 オレンジ)・切り干し大根(ごぼろ 人参 天ぷら蒲鉾 ひじき)・香の物	ご飯・味噌汁(白菜 ふのり)・牛乳・鮭水煮の山かけ(長芋 卵黄 醤油)・磯和え(ほうれん草 胡瓜)・納豆しらす入り(しらす 長葱)・ヨーグルト(煮リンゴ キュウイ)	ご飯・味噌汁(芋もろ 万能ねぎ)・牛乳・キャベツのマブラー煮(人参 たら こんにやく 玉葱)・青菜)・納豆しらす入り(しらす 長葱)・ヨーグルト(煮リンゴ キュウイ)	ご飯・味噌汁(南瓜団子 わかめ 長葱)・牛乳・焼き魚(ホッケ 大根 おろし みかん)・高野豆腐の卵とじ(カット高野豆腐 人参 味付き椎茸 いんげん 卵)・数の子松餅	ご飯・小松菜と南瓜の味噌汁・牛乳・シーチキン入りオムレツ(クリームチーズ 生野菜 オレンジ)・五目大じ(茹で大豆 ごぼろ 人参 大豆 こんにやく)・一夜漬・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・煮物(京がんとみ 大根 こんにやく 本シメジ 地ふき)・温泉卵・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 生椎茸 万能ねぎ)・牛乳・つねね盛合せ(つねね 生野菜 みかん)・里芋とイカの煮物(里芋 いか 人参 こんにやく きのこ)・香の物	
昼	スープ(わかめ レタス わかめ 生姜)・焼きそば(玉葱 豚肉 もやし むきえび マンゴー)・専ムス(りんご かんかん)・紅生姜	焼きたくわん(おさつパン 枝豆パン あんぱん フォカッチャ)・ほうれん草のポタージュ(ほうれん草 ベースト 玉葱 生クリーム)・野菜サラダ(牛乳 大根 パプリ)・コーヒ	休	抹茶入り玄米茶・小豆粥(小豆 水菜 塩)・盛り合わせ(京風焼売 白菜 とまと むきえび)・煮物(ロールキャベツ 大根 天ぷら)・みかん	オニオンスープ・炊き込みピラフ(玉葱 ベーコン ミックスV)・コンソメ パター)・サラダ(生ハム プロコリー 南瓜 シェパード)・デザート(バナナ)	にんしそそば(にんしそ ほうれん草 長葱)・いかのふのりとわかめ(いかのふ オリーブ油 ニクウ白菜 プロコリー)・南瓜ムス(キャメラスソース 南瓜 生クリーム シシトマ)	野菜スープ(生薬 野菜 ミックスV)・タラコパスタ(玉葱 ビーマン ソース)・タラコ 生クリーム(牛乳)・サラダ(南瓜 胡瓜 シシトマ)・コーヒ	
夕	ワカメご飯・みそ汁・ジギスカン(ラム肉 なす 玉葱 ビーマン きのこ類)・フルーツヨーグルトエ(フルーツミックス・ヨーグルト)・香の物	ご飯・かき玉スープ(玉子 玉葱 レタスV青菜)・肉焼売盛り合わせ(粗挽き肉 白菜 ポン酢 トマト)・中華サラダ(中華クラゲ 胡瓜 白菜の芯 ロースハム)・梅大根	ご飯・赤だし味噌汁(なめこ 絹豆腐 みつば)・お刺身盛り合わせ(メサバ サモーン いか その他)・ズイキの炒め煮(人参 生揚げ こんにやく 青菜)	ご飯・味噌汁(キャベツ 卵)・とりササミのピカタ焼(チーズ 生野菜 小麦粉)・奴豆腐(大根おろし)・浅漬	ご飯・ラーメン汁・鯖の味噌煮(生姜 人参 揚げ茄子)・豚やぶ(サダ 豚しらす ロース レタス 人参 胡瓜 ミズ菜)・香の物	ご飯・肉だんご汁(ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 本シメジ)・揚げ豆腐あんかけ(だし汁 えにきたけ 本しめじ オホーツク 万能ねぎ)・ロールスライス(キャベツ 生クリーム)・デザート(バナナ)	ご飯・味噌汁(バナナ 大根 長葱 人参)・干魚(干しカレイ 甘酢 大根 菊海苔 ウィンナー)・含め煮(ウィンナー 芋 本シメジ さんま 味噌)・香の物(白菜漬漬)	
15日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	ご飯・みそ汁(豆腐 油揚げ)・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー(ほうれん草 ベーコン カールコーン)・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁(白菜・みつば・椎茸)・牛乳・ハムエッグ(生野菜 トマト にんにく)・芋・キャベツ・人参・トピッコ 焼きそば(ほうれん草 人参)・大根漬	ご飯・みそ汁(南瓜・ワカメ・長ネギ)・牛乳・野菜のソテー(豚小間切・本シメジ・人参・プロコリー)・玉葱・キャベツ)・玉子豆腐あんかけ(玉子豆腐・みつば)・香の物	ご飯・みそ汁(ふのり)・豆腐・長ネギ)・牛乳・ハムステーキ(生野菜・オレンジ・カールコーン・ウィンナー)・ひじきの炒め煮(ひじき ごぼろ・厚揚げ・白滝・人参・いんげん)・みかん	ご飯・みそ汁(えりんぎ・南瓜・長葱)・牛乳・煮物(椎茸 京がんも 大根・人参・焼とうふ・プロコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・ムチ	えびスープ(むきえび・春巻・レタス・わかめ)・北湘南オムレツ(鶏肉・玉葱・ビーマン・人参・オムレツソース・生クリーム)・梅しそサラダ(大根・オホーツク・プロコリー)・福神漬	山菜月見そば(干しそば)・山菜の水餃(ほうれん草 板かま オホーツク 長ネギ)・お好み焼き(卵・キャベツ・干しえび・長芋・長葱・天かす)・バラ肉・青のり・ソース)・くだもの	・スープ(玉葱・ベーコン)・焼立てパン(あんぱん カールコーン フォカッチャ)・フワフワミックスパン)・サラダ(紫キャベツ 玉葱 生ハム すりごま)・ごま油)・コーヒ
昼	五穀米ご飯・たら汁(たら・芋・人参 大根 本シメジ)・ワカメ・長葱・昆布 卵・焼き魚(大根おろし)・生野菜 トマト)・クルミ和え(ほうれん草 くるみ 人参)・大根漬	ご飯・みそ汁(大根 本シメジ・みつば)・煮魚(昆布 生姜 大根)・ラーメン(豚ひき肉 こんにやく 長ネギ)・玉葱 胡瓜 ビーマン)・大根の甘酢・ちそみそ	ご飯・みそ汁(白菜 油揚げ)・とうばん焼き(銀鮭 甘エビ 茄子)・もやし・ピーマン・たれ)・ナムル(白菜 えのきたけ 人参 オホーツク)・香の物	里芋の炊込みご飯・みそ汁(玉葱 卵)・ローライ盛り合わせ(南瓜 鮭 生野菜 トマト)・鯖と大根の煮物(大根 さば 人参)・セロリ漬物	ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚ロース生姜焼き(豚ロース フライポテト・ピザソース・トマト)・ピーマンの炒め煮(玉葱・キャベツ)・ニラ・人参・イカ・豚肉)・香の物	ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚ロース生姜焼き(豚ロース フライポテト・ピザソース・トマト)・ピーマンの炒め煮(玉葱・キャベツ)・ニラ・人参・イカ・豚肉)・香の物	ご飯・みそ汁(南瓜 海菜 長ネギ)・なんま焼(大根おろし)・炒り豆腐(豆腐 玉葱 椎茸 青菜)・人参・きくらげ)・花菜と栗の甘煮(どろろ 人参 胡瓜)	ご飯・みそ汁(バナナ 大根 あげ 玉葱 竹の子 白滝 紅しょうが)・胡麻和え(小松菜 人参 すりごま)・香の物
22日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝	お粥・みそ汁(白菜 厚揚げ 長ネギ)・卵・焼き魚(大根おろし) 佃煮)・プロコリーとちくわの炒め物(人参)・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐 味噌入るの具 長ネギ)・牛乳・炊き合わせ(ごぼろ 人参 竹の子 とうもろこし ほうれん草 椎茸)・だし巻き卵と炒め煮(卵 白菜 ロール きざみ海苔 トマト)・デザート(バナナ)	ご飯・みそ汁(フナビー 南瓜 カットワカメ)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜 水菜 黒コンニャク 人参)・納豆(しらす 野菜菜 長ネギ)・バナナ	ご飯・みそ汁(絹豆腐 長ネギ 生のり)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし)・のり巻き(シーチキン オホーツク レタス)・さらだ和え(トマト しめじ にんにく なす)・福神漬	にゅう麺(そうめん 竹の子 本シメジ 生椎茸 板かま)・一口おにぎり(おかか うめ しそ)・手作りおはぎ・香の物	スープ(水餃子 椎茸 ねぎ)・エビ入りのチャーハン(コンソメ・むきえび 玉葱 人参・ビーマン にんにく)・サラダ(レタス 紫玉葱 胡瓜 レタス)・紅しょうが	鍋焼うどん(うどん ほうれん草 だし 味付つね ナルト 干ゆで卵 長葱)・白和え(豆腐 干ゆでほうれん草)・紫芋と白玉のフルーツ	ご飯・味噌汁(南瓜 焼くわ 長葱)・焼き魚(さけ 西京 大根おろし ししそ昆布)・小さい高野豆腐の煮物(高野豆腐 いんげん)・くだもの
昼	カレーうどん(干うどん 豚薄切り 玉葱 カレールー)・ほうれん草 ゆで卵)・白菜のサラダ(白菜 レーズン 柿 ドレッシング)・デザート(抹茶ゼラチン 牛乳 生クリーム)	ご飯・みそ汁(大根 厚揚げ 長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・肉じゃが(豚カールソース 芋 玉葱 人参 白滝 生姜)・たくあん・キャベツの梅しそ和え	チキンカレー(とり肉 玉葱 人参 にんにく 芋 カレールー)盛合せ(レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト)・ウメゼリー・香の物	ピースご飯・清汁(白玉団子 絹さし)・レタス生揚げ(レタス 玉葱 人参)・オードブル盛合せ(レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト)・ウメゼリー・香の物	ご飯・味噌汁(南瓜団子 おふ 三つ巴)・ヒレカツ盛り合わせ(ヒレ肉 ビーマン 生野菜 レタス)・なめたけ和え(なめたけ 焼きちくわ ほうれん草)・たくあん	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・みそ和え(大根 手羽先 ぶき はんぺん 焼きちくわ)・とりごぼろ(ほうれん草)・たくあん	ご飯・味噌汁(豆腐 わが)・魚の漬(焼き魚(さけ 西京 大根おろし)・じゃが芋 白滝 ほうれん草)・香の物(なす)	
29日	29日	30日	31日					
朝	ご飯・みそ汁(豆腐 ワカメ 長ネギ)・牛乳・かに玉あんかけ(卵 かにむき身 かに玉の煮生野菜 オレンジ)・うどの炒め煮(うどの水煮 黒こんにやく 油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁(白菜)・牛乳・はんぺんピカタ焼き(はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ缶 カールコーン 玉葱 ウィンナー)・和風ナムル(もやし ほうれん草 春雨 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(めかぶ 芋 三つ巴)・牛乳・焼き物(角ハム 温野菜 アスパラ プロコリー 人参)・豚レバー炒め煮(豚レバー 玉葱 たら 生姜 白滝 人参)・香の物					
昼	味噌ラーメン(ラーメン 味付きメンマ ナルト 玉葱 ひき肉 白菜 もやし ビーマン)・いなり寿司(酢飯 いなりの皮 ごま)・香の物	焼きたくわん(南瓜パン 天かま ロール ツイストカスタード あんぱん)・ベジタブルスープ(ミックスV 玉葱 キャベツの芯 芋 にんにく ロースハム)・サラダ(サーモン 海菜 胡瓜)・コーヒ	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭 タラコ 焼き鳥 厚焼き玉子 ウィンナー 生野菜)・デザート(白玉団子 煮リンゴ 柿)・香の物(ベッタラ漬)					
夕	ご飯・みそ汁(もやし あげ エリンギ)・マリネ風(チカ ビーマン セロリ 芯 玉葱 カラーピーマン レモン レタス 水菜)・トピッコ和え(トピッコ 板かま 胡瓜 ほうれん草)・香の物	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ネギ)・焼き魚(ほっけ 大根おろし)・マーボー豆腐(豆腐 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 甜麺醬 ごま油)・野菜菜	年越しそば(干しそば 長葱 とうろ)・山菜おひたし(山菜 水菜 人参 生揚げ)・茶わん蒸し(卵 味付き椎茸 だし汁)・おかず折(紅鮭 鶏肉の焼付け 焼き口取り 栗きんとん 黒豆 有頭えび 板かま 刺身 なます 伊達巻 レタス)					